

レッスンプログラム(2024年7月~)

	月				火				水				木				金				土				日				
	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオA	スタジオB	レッスン プール	フィットネス プール	
10:00			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m			25m	20m	
11:00	10:30~11:15 中上級 エアロ MIKI		10:30~11:30 ウォーキング & エクササイズ 杉崎	10:15~11:15	10:30~11:15 SALSATION® (サルセッション) 栗原	10:30~11:30 さわやか 体操教室	10:30~11:30 スイムレッスン 上級・マナー 野田・東條	25mプール 1コース目 でペビー 7コース目 でキッズク ラス実施	10:30~11:15 初級 エアロ 樋口	10:45~11:15 ストレッチボール ジムスタッフ	10:30~11:30 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:15 ふみふみ ADW 岸	10:30~11:15 初級 エアロ 大沢	10:45~11:15 ストレッチボール ジムスタッフ	10:30~11:30 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:30 アクア エクササイズ 新井(け)	10:30~11:15 骨盤 コンディショニング 小高	10:30~11:30 スイムレッスン 上級・マナー 野田・東條	25mプール 1コース目 でペビー 7コース目 でキッズク ラス実施	10:30~11:15 ZUMBA みっこ	11:00~12:00 空手 エクササイズ 佐藤(真)	10:30~12:30 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:30 アクアピクス 新井(け)	10:20~11:05 ヨガ 浅野	10:30~11:30 スイムレッスン マスターズ 堀切				
12:00	11:30~12:15 コンディショニング 相沢		11:30~12:00 スイム初心者 押見	11:30~12:15 ピラティス 皆川				11:30~12:15 ポルドブラ 皆川					11:30~12:15 中上級 エアロ 大沢	11:30~12:15 リフティング フェイスヨガ 笹島			11:30~12:15 ラテン エアロ 宮島	11:30~12:00 足腰健康体操 小高	12:00~13:00 スイムレッスン	11:30~12:15 中上級 エアロ 佐藤(み)	13:00~13:30 スイム初心者 齊藤	11:15~12:15 HIPHOP キッズ ジュニア (初~中級者) TAKACO	11:30~12:30 スイムレッスン 中・上級 中村						
13:00	12:30~13:15 フラダンス michi		12:00~13:00 初めて 4種目 中村	12:30~13:15 ジャズ HIPHOP 明佳				12:05~12:35 足腰健康体操 小高	12:30~12:55 初めて背泳ぎ 藤村			12:30~13:15 初心者 エアロ SHOKO		12:30~13:15 初級 篠村			12:30~13:15 初めて HIPHOP YUMI	12:30~13:15 ヨガ 宮島		12:30~13:15 骨盤 コンディショニング 佐藤(み)	13:00~14:00 スイムレッスン	12:30~13:15 骨盤 コンディショニング 佐藤(み)	13:00~14:00 スイムレッスン 初級 岸	12:30~13:30 HIPHOP マスター (中~上級者) TAKACO	12:30~13:30 スイムレッスン 初級 岸				
14:00	13:30~14:15 体幹& ストレッチボール ジムスタッフ		14:00~14:25 初クロール 小倉	13:25~14:10 太極拳 鈴木				13:30~14:15 初級 エアロ 小高	12:45~13:15 ひめトレ 小高			13:30~14:15 ヨガ 大川原	14:00~14:45 太極拳 大畑	13:30~14:15 パレエ ストレッチ 齋藤			13:30~14:15 パレエ ストレッチ 齋藤	14:00~14:25 初バタフライ 藤村		13:25~14:10 初めて HIPHOP YUMI	13:30~14:15 初級 岸	13:15~14:00 格闘技 エクササイズ 佐藤(裕)	13:30~14:15 ストレッチ& ダンスステップ TAKACO						
15:00	14:30~15:15 上級 エアロ 宮野		14:30~15:25 スイムレッスン 初・中・上級 齊藤・藤村・小倉	14:20~15:05 ヨガ 宮島				14:30~15:15 ソフトヨガ 笹島	13:00~13:55 スイムレッスン 初・中・上級 堀切・藤村・小倉			14:30~15:15 美body スリム みっこ	14:30~15:15 初級 エアロ MIKI	14:30~15:15 初級 エアロ MIKI			14:30~15:15 初級 エアロ MIKI	14:30~15:25 スイムレッスン 初・中・上級 藤村・岸・堀切		14:20~15:05 初中級 ステップ 岡村	14:30~15:25 スイムレッスン 初・中・上級 藤村・岸・堀切	14:20~15:05 ヨガ 中川							
16:00	15:30~16:15 初級 エアロ 宮野	15:30~16:15 お楽しみ締め インナー トレーニング 笹島		15:15~16:00 初級 エアロ 谷川				15:30~16:15 初級 エアロ 宮島				15:30~16:15 初級 エアロ 宮島	15:45~16:30 初めて HIPHOP YUMI				15:30~16:15 ピラティス 栗原			15:15~16:00 中級 エアロ 岡村	15:30~16:00 スイム初心者 押見	15:15~16:00 中級 エアロ 宮野	15:30~16:00 スイム初心者 押見	15:20~16:05 中級 エアロ 宮野	15:30~16:00 個人 メドレー 岸				
17:00	16:30~17:15 骨盤 コンディショニング 小高			16:15~17:00 キック ボクササイズ MIKI				16:30~17:15 ヨガ 笹島					16:30~17:15 ヨガ 浅野				16:30~17:15 SALSATION® (サルセッション) 樋口	16:30~17:00 ストレッチボール 水澤		16:30~17:30 白水 空手道 教室 (子供)	16:30~17:00 ショート レッスン ジムスタッフ	16:30~17:30 白水 空手道 教室 (子供)	16:00~17:00 個人 メドレー 岸						
18:00			15:30~20:15 ジュニア スクール レッスン ※選手コ ースの時 間を含む					15:30~20:15 ジュニア スクール レッスン ※選手コ ースの時 間を含む					15:30~20:15 ジュニア スクール レッスン ※選手コ ースの時 間を含む				15:30~20:15 ジュニア スクール レッスン ※選手コ ースの時 間を含む			15:30~19:30 ジュニア スクール レッスン									
19:00																													
20:00	19:30~20:15 ヨガ 笹島	19:30~20:15 SALSATION® (サルセッション) 樋口		19:30~20:15 初心者 エアロ SHOKO	19:30~20:15 HIPHOP TAKACO			19:30~20:15 ヨガ 浅野				19:30~20:15 クイック シェイプ 中川		19:30~20:15 腰痛 新井(け)	19:30~20:15 バレトン 小島	19:30~20:15 下半身 トレーニング 笹島			19:30~20:15 スイムレッスン 中・上級 堀切・中村	20:00~21:00 初級 岸	19:30~20:15 ショート レッスン ジムスタッフ	19:30~20:15 スイムレッスン 中・上級 澁谷							
21:00	20:30~21:15 初級 エアロ 西川		20:15~20:45 初バタフライ 中村	20:30~21:15 ジャズ TAKACO	20:15~21:15 マスターズ 岸	20:45~21:15 初クロール 斉藤		20:15~21:15 スイム上級 マスターズ 堀切	20:15~20:45 スイム初心者 小倉	20:45~21:15 初めて背泳ぎ 小倉		20:30~21:15 ダンス 入門 mi2		20:15~21:15 スイムレッスン 中・上級 堀切・中村	20:30~21:15 New Dance mi2	20:25~21:10 姿勢矯正 エクササイズ 小島		20:15~21:15 マスターズ 篠村	20:15~21:15 初・中級 澁谷										
22:00																													

※ プログラムの内容・時間・担当は、インストラクターの都合により変更になる場合があります。
 ※ 地震・停電・極端な悪天候・交通機関のまひなどの事由で、事前の予告なくレッスン休講や営業時間を変更する場合があります。たいへん恐れ入りますが、その際はお電話でご確認のうえご来館いただきますよう、お願い申し上げます。

※ジュニアスクールレッスン中の25mプール利用可能コースは次の通りです。
 15:30~16:30 → 月~金3~5コース利用可能。
 土曜日はご利用できません。
 ※水曜日は14:30~ジュニアスクールを行います。
 14:30~15:30の間は3~5コース利用可能です。

16:30~18:30 → 月~土までご利用できません。
 ※左記時間以外に次のレッスンが行われています。
 ペビークラス(25mプール1コース目)
 キッズクラス(25mプール7コース目)
 火・金 10:30~11:30 土・日 10~11:10

※ジュニアレッスンは、月によって実施日が異なります。別紙にてご確認ください。
 ※祝祭日はスタジオレッスンの変更があります。プールレッスンは休講になります。
 ※毎月29日はプールレッスンが全て休講になります。

太極拳は変更があったプログラムです。
 ・インストラクターの変更
 ・内容や時間の変更
 ・新規のプログラム
 ●Aスタジオの定員
 エアロ系やダンス系のレッスンは26名
 ヨガ等のマットを使うレッスンは30名
 ●Bスタジオの定員
 4名~8名になります。(レッスンによる)

